Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка детский сад № 4 ст. Павловская.

Выступление по теме:

«Использование здоровьесберегающих технологий в целях сохранения и укрепления здоровья детей раннего возраста»

Подготовила Карпенко Е.В., воспитатель

МАДОУ ЦРР детский сад № 4

Добрый день уважаемые коллеги, свое выступление я хотела бы начать с упражнения «Воздушный шар»

(Всем присутствующим раздаются листы А-4, где изображён воздушный шар) «На рисунке вы видите воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?»

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих.  Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья. Обсуждаются результаты.

На первый план в дошкольном возрасте выступает воспитание у детей потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.

*Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психологическом развитии ставит перед педагогами задачу поиска эффективных форм и приемов коррекции и профилактики этих нарушений.*

Кинезеология – наука о развитии умственных способностей через специально организованные двигательные упражнения. *То есть, осуществляет  развитие по принципу   от движения к интеллекту.*

Кинезеологию можно рассматривать и как здоровьесберегающую технологию, так как  двигательная активность для детей – это наиболее естественный и любимый вид активности.  *Движение – это естественная биологическая потребность детей.*

Эта технология включает в себя:

- дыхательные упражнения

- глазодвигательные упражнения

- пальчиковую гимнастику, массаж и самомассаж пальчиков

- телесные упражнения, на координацию и развитие двигательных навыков

Я предлагаю Вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений тренировки мозга вместе со мной.

**1 упражнение «Глазки».** Для выполнения глазодвигательных упражнений я использую яркие предметы, маленькие игрушки. Ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, в плоскости справа-налево,  («Следи глазками, голову не поворачивай»). Слежение происходит по основным направлениям (верх, вниз,  вправо,  влево)  и вспомогательным - по горизонталям.

**2 упражнение** называется «Фонарики». Читать стихотворение и на каждую фразу делать одновременно обеими кистями рук соответствующие движения: сжимаем и разжимаем пальцы

Мы фонарики зажжем,

А потом гулять пойдем.

Вот фонарики сияют,

Нам дорогу освещают

**3 упражнение** называется «Оладушки». Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая – на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая – ладонью вверх, левая – ладонью вниз. По мере усвоения – движения ускорять.

Мы играли в ладушки – жарили оладушки.

Так пожарим, повернем – и опять играть начнем.

А теперь предлагаю вам посмотреть небольшой видеоролик, в котором вы сможете наглядно увидеть то, как дети выполняют данные упражнения.

(просмотр видеоролика, обсуждение)

Уважаемые коллеги, используйте эти простые упражнения в вашей практике, наслаждайтесь движениями сами и вдохновляйте своих воспитанников.